

## ～電子レンジで「おいしさと時短」両方かなえるレシピを満載！～ 『レンジ1回で ほったらかしおかずとスイーツ168品。』

1985年創刊の生活情報誌『オレンジページ』を発行する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『new BEST 発表。「いま」作りたいものが全部ある！レンジ1回で ほったらかしおかずとスイーツ168品。』を8月26日(月)に刊行します。雑誌『オレンジページ』で話題となったメニューから、いまだきのニーズを反映した「いま」の生活者が望む<電子レンジレシピ>の最強 new BEST を発表します。

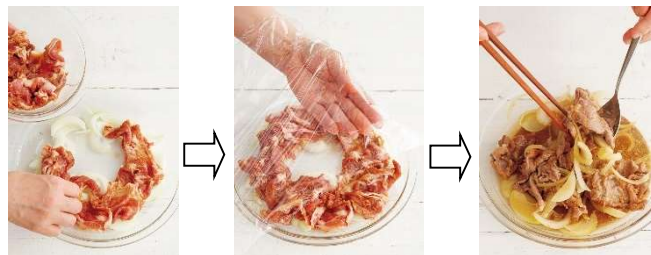


雑誌『オレンジページ』では、掲載する料理や家事のアイデアを、すべて事前に編集部で試しています。

なぜなら、どうしても読者に失敗してほしくないから。試してみて、【オレペが代わりに失敗する】ことで、間違いやすい原因を調べ、メモを入れています。『レンジ1回で』では、「ここ失敗しがち！」とマークのある部分に注目です。

### おろししょうがたっぷりの「豚肉のしょうが焼き」が<レンジ1回>で完成！

電子レンジの実力は、温めや野菜の下ゆでだけではありません。主役級の肉おかず「豚肉のしょうが焼き」も、レンジするだけ。ほったらかしでも、つやつやな照りが出て、食欲をそそるでき上がりに。火を通りやすくするちょっとしたコツが、お肉をしっとり、柔らかな食感にします。



耐熱皿の中央をあけて玉ねぎを広げ、豚肉は完全に広げない状態でたれごとのせませす。火の通りやすい「皿のまわり」に肉を置くのがポイント(左)。アーチ状にふんわりラップをかけ、レンジで5分(中)。底から返すように30秒ほど混ぜ、味をなじませれば完成です(右)。

～<焼く><蒸す><煮る><スイーツ>etc.電子レンジ1回で、ここまでできる！～  
 <レンジでおいしくなる野菜の肉巻き> <シュウマイはレンジ蒸しでラクラク>



**「なすの豚肉巻き」**

なすに豚バラ肉を巻きつけた、みんなが大好きな肉巻きもレンジ1回。レンジ加熱だからこそ、野菜が持つ水分を最大限に生かせます。



**「レンジシュウマイ」**

野菜を敷いた耐熱皿にたねを並べ、さっと水にくぐらせた皮をかぶせるだけ。水分をキープしながらレンジ蒸しすれば、ジューシーなシュウマイに。

<煮くずれしにくい和の煮物>



**「そぼろ肉豆腐」**

耐熱ボールに味つけたひき肉、木綿豆腐、ねぎをのせて6分<レンジ煮>。3分ほどおいて蒸らすと、煮くずれなし、味のしみた肉豆腐が完成です。

<型・ワザ不要の3ステップおやつ>



**「いちごのおムレット」**

ホットケーキミックスでできる生地をレンジすると、ソフトな口当たりのスポンジに。クリームといちごをはさむだけで、おしゃれなスイーツができていきます。

**Pick up 「レンジ2回」の価値あり！ ごちそう「鶏チャーシュー」**

レンジ加熱2回ワザで、まるで焼いたように焦げが香ばしい「鶏チャーシュー」が作れます。ほかにも焼き豚やサラダチキン、サラダポークなど、「レンジ2回」でできる、おもてなしにもぴったりのメニューを紹介しています。



鶏肉を巻いたたこ糸でしっかりと固定し、耐熱皿へ。たれをかけ、レンジで加熱します。2度目の加熱では、ラップをかけず加熱し、たれを焦がすことで、香ばしいチャーシューに変身！

～オレンジページ new BEST 発表。～

『「いま」作りたいものが全部ある！ レンジ1回で ほったらかしおかずとスイーツ168品。』

<https://www.orangepage.net/books/1345>

8月26日(月)発売 本体800円(税別) AB判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

『オレンジページ new BEST 発表。』こちらも好評発売中！！



『フライパンひとつ おかず、パン、スイーツ 97品。』

<https://www.orangepage.net/books/1325>

『野菜たっぷり おかず 122品。』

<https://www.orangepage.net/books/1326>

『みんなの家事 料理、お掃除、洗濯&衣類ケア、収納&片づけ 250点。』

<https://www.orangepage.net/books/1335>

『最速ひと皿ごはん&麺 ご飯、麺 151品。』

<https://www.orangepage.net/books/1342>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ 広報室：千葉、遠藤  
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434